



令和4年 2月号 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

2月になりました、寒い日が続いていますが皆さん元気になっていますか？先月からオンライン授業になっており、学校に来る機会が全くない人も多いと思います。COVID-19が変異を続け、猛威を振るっています。現在は人から人への感染力が非常に高いと言われているため、今まで同様、手洗いはこまめに行い、手洗いができない場合はきちんと手指消毒用アルコールで消毒を行うことを徹底してください。また、食事の際は必ずマスクをしてから会話をするようにして下さいね。

※オンライン授業が明けて、登校できるようになって今学期は保健室でベッド休養はできません。登校する際、朝は必ず検温をし、体調が悪いときは無理をせず自宅で休養してください。

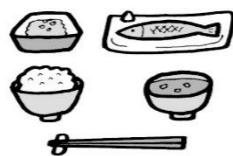
●●生活習慣病って知ってる？●●

生活習慣病予防、今から！

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は近年、子どもにも見られ、早い時期からの予防が重要だとわかってきました。その予防法とは？

栄養バランスのよい食事

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなど、歯・口・あごの発達も深い関連があるといわれています。



定期的な運動

生活習慣病につながりやすい「肥満」。健康的な解消には、やはり体をよく動かすことです。短時間の軽い運動でも、続ければ効果が現れます。



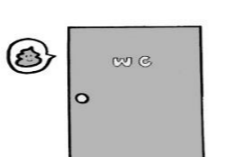
十分な睡眠（休養）

睡眠不足はあらゆる体の不調、さらには病気へとつながります。早寝早起きでしっかり睡眠をとり、体を休めることが必要です。



意識的な排便

食べ物が体内に入ると栄養や水分が吸収され、便として外に出されます。排便も生きるための大切な機能です。出したくなったらすぐトイレへ。



皆さん、一度は聞いたことがある言葉だと思います。「生活習慣病」とは食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係し、発症の原因となる病気をまとめた言葉です。最近では間食や夜食の摂取頻度が増加したり、家でのスマホやゲームの時間が長くなり動かない生活パターンの人も多いと思います。この機会に一度自分の生活を振り返ってみてください。

～学校環境衛生検査について～

学校では、年に2回（本校では6月頃と2月頃）教室内で空気の検査を行っています。今月もどこかのクラスに検査をするために養護教諭（保健室の先生）が行きますが、びっくりしないでくださいね。

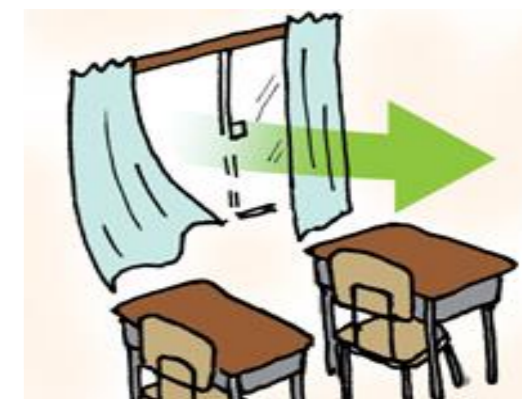
調べていることは二酸化炭素濃度、室温、湿度、気流の4項目について調べています。冬場で寒いとは思いますが、毎時間きちんと換気はできていますか？二酸化炭素濃度は外の空気だと400ppm 前後しか検出されないものです。教室の二酸化炭素濃度の基準値は1500ppm 以下とされています。今年度の6月の検査クラスでは皆さんがきちんと換気をしていただいているおかげでどのクラスも1000ppm 以内に数値が収まっていた！素晴らしい数値です。この時期は寒く、暖房もつけているため窓を閉めたくなる気持ちもとてもよくわかりますが、皆さんの健康のためにも換気を必ず行ってくださいね！



換気をしていないとどうなるの？

二酸化炭素濃度	人体への影響
1000ppm	思考力に影響し始める
2000ppm	眠気を感じる人が出てくる
3000ppm	肩こりや頭痛を感じる人が出てくる
3000ppm 以上	集中力や意思決定に支障をきたす

参考：米ローレンス・パークレー国立研究所とニューヨーク州立大学の研究報告



～チョコレートのお話～



2月はチョコレートを食べる機会が多いのではないのでしょうか？そこで、チョコレートについて正しく理解しているか確認してみましょう！

★チョコレートを食べると鼻血が出る？

→チョコレートを食べると興奮して血流が増加し、鼻の血管が切れて鼻血が出ると言われていますが医学的な根拠は全くありません。

★チョコレートはニキビの原因？

→ニキビは毛穴に皮脂がたまって菌が増殖して起こるものです。糖質と脂質を多く含む食品をたくさん食べるとニキビになりやすいのでチョコレートだけが原因ではありません。

★チョコレートでストレス解消できる？

→チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには、ストレスホルモンの分泌を抑え、イライラ、緊張などネガティブな気持ちを抑える効果があります。

様々な健康効果があると言われていますが、食べ過ぎには注意です。目安は1日10～20gですよ！